





**חייבוור מסכים עם מדינת רוק עזידי ביילאומיט**

[illegible][illegible][illegible]

הרמטכ"ל, רב-אלוף דן שומרון, ביקר בבית-לחם ובחברון.  
הרמטכ"ל שמע סקירה מפי קצינים באזור ושוחה עם חיילי  
מילואים. בתמונה. הרמטכ"ל משוחה עם ראש המועצה המקומית  
קרית ארבע, שלום ואך.  
(צילום: יובל נכון דר"צ)

**שולץ ושורדנאדזה | רבין עומד**

השלישי יצא כביכול מן הארבעה  
שנים שנים ויפוצו, למקל על  
החכם.  
ש' חזן חרץ לספר למקל מה היו  
המפגשים וההתנחלות במהלך  
הדיונים בימים התנחלוניים. במהלך  
הדיווח שורף על המסמך לעצמו  
ועד ראשון. במפגש בריסק, נרשם  
הדבר להלן:

**"התחלתי להכין"**  
נשיא אר"כ ונציג אר"כ אמר  
תאמרו, כי צווי ממונה להחליט את  
ההחלטות. המוסדות והחברים כי  
להתכנס חלומות החכם להחליט  
החלטות עלות חכם ויפוצו.

הימנעות

בישיבה של הצוות החוקרים  
צעירי הקהילה' וספקי המסר  
בבית הקברות' וספקי המסר  
התרחיבות בשותפותה' וספקי המסר  
רכיב זה הוסיף קצת התחשבות  
ע"י אש"ף וק"מ' וספקי המסר  
הצעת הידוע' כבוסס, לחקמ"א  
הצעת למשרד התקנות, והמחבר  
בנוכחותי' כבוסס, לחקמ"א  
בשעות' מבחירה היסט' את פערות  
של ב"שאלה משרד התחשבות  
והמגזר הידוע' כבוסס.

● במיית גזולות של תפוחים משוקקים ע"י הדווים ברמת הגולן, ייטקו עקב תכלה שהיה לאחרונה

[illegible]

**פרויקט „הלביא” מת -**

— התעשייה האווירית במשבר גדול. סה"כ יציבו בעקבות ביטול פרויקט 3000 איש, שהם 15% מכלל כוח העבודה. מבח קשה. מצד ג', עם כל ההכנות של הוולונטרים לא נכנסות שום עבודה ידועה כך שנראה לי ש-3000 המפוטרים אינם המילה האחרונה.

## מקל: ויבין גליון אחד

הבטחון, ויתכן כי עובדה זו אכן  
ידועה לכולם. אמרנו, נא מביטעם  
נצחם בנכח הדיונות ונשקן בן  
הן פולטיס דרעי ושקן בן  
התיישבותו לצביות הנושקת  
בתיישבות כילה אום בורח

מזכיר הקברדא חסיס, עטול  
הוא דור אחר משתקם  
הדיוחיים של התיישבות האחת  
בארץ, שחלקים בליטור אחר  
משתקמים עתה בעולם ונלקט  
מחלקים הארצי צמעי לצקט ונלקט  
במשתקמים המשתקמים צמעי  
במשתקמים ועלפי שילקט צמעי  
והתיישבותיים בלחם.

**שקט אצלם בנחמה**

[illegible]

הוא, אמן הביטוי בעל-פה ובכתב, נטוע עמוק ויונק ממעינו. לא

נת מס ובני משפחתה, יהושע והילדים  
אהבם באוכלם  
במדת ואב—חכם  
**ד"ר 'צחק גרטי'**  
בית מערות

**חוק הסמכה" לרשויות המקומיות**

השפיירא ביקש מהח"כים והשרים הדתיים לחתום על התחייבות שלא יצטרפו לממשלה כלשהי שתתחייב להם לא יחשבו החוק. הוחלט לפנות לליכוד ולמערד ולבקש תמיכה בחוק

**העז של מוואד**

3 ח"כים תבעו להסיר את חסינותו של ח"כ איתן ולהאשימו בהסתה לרצח

[illegible]

החורבן בשקט, כביד, לשמור את עצמותיו. כן, דודתו אחת בבעט, ודאשה הסביר לה כי עושה אחוז שלה, ואלו לה להרעיד שיחיהם. הצעקה של כוח הגיע לקצו הכנסת ברגל, קצתין מנח נעמרת של דראושה, כי כוח אל יכולה למנוע ממנו גישה בכנסת עם אורה.

במחל הצעקה של כוח במחנות הגיע למסע גם מיכאל איתן מצעיר

לדוגי של ארץ מלוב העצב נכנסו של פערות מליטקה, או רחוקת בריאה, אלא הכנסת שלילית לשמור דם קשים.

יחזק ארצי (מערבית) קול למפלי רבצנו דוד שיאנו למנו הצדקה. שייחא את אחוז של שימור כוח הערעיר בשרות. ארצי בשיח כי יפול ארצי חסותו של איתן כי תחל חיי ארץ.

לאחרית —

**השומר הצעיר**

**הוועידה השישית**

3. **ממנויים לאורן וממנויים כבר בקיבוצי חודש שלהם.**
4. **יתקיים יום עיון בהתנהגות העלייה על חתונותיהם ודבריהם האחרונים חסר-רים לנועיה.**
5. **כמו כן יתקיימו מניחות חתונה עם בוגרי חתונה בשנת השפחה. ומכאן למחבר.**
6. **כיום עם סטודנטים בין גרעניים.**

**ניתנה כדי להתגרות;  
ידושלים אינה בית**

## הכנסת של העם היהודי

ר ירון בא"ם קרא אמש לתמוך בהצעה לכנס שלום בינלאומית, ואמר, כי איננה חפצה למעשה בשלום.

ST. ANTHONY'S HOSPITAL

תינים מעולי בריה"מ הפגינו אתמול אה"צ ליד הכנסת. הם נשקו חוק קליטה, ובדרושה לבטל הגבלות על רומאים חדשים וכן למחוק בעיות קליטת יושבין. נגה השתתפו בנאית התהלתות עולי בריה"מ, המרכז למדני בריה"מ וועד העולים המאוחד.

בשנת 28.11 בבית ודשלים תל-אביב  
יצאנו תל-אביב, 10' ליד דואר אלכני  
וודשלים, 10' ליד בניין האופנה  
חיפה, 8' ליד בנין סלל מנה  
ריכוז מחנות חלק שער וזניא 10.30'

**ש ישראלי-פלסטיני**

בנוח שלום, 12.50' בערך

מרתון סוף שנים

**לכיבוש!**  
**דאלי-פאסטני עכשיו**



254

1941-1942

**THREAT**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10/10/2011 12:05:00 PM

1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 26

**Abstract** The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week, low-intensity, supervised walking program on the physical and psychological health of sedentary, middle-aged women. The study was a randomized, controlled trial. The subjects were 40 sedentary, middle-aged women who were randomly assigned to either a supervised walking program or a control group. The walking program consisted of 12 weeks of supervised walking, 3 times per week, for 30 minutes per session. The control group consisted of 20 women who did not participate in the walking program. The physical and psychological health of the women in the walking program was compared to the women in the control group. The results of the study showed that the women in the walking program had significantly lower body mass index (BMI), waist circumference, and blood pressure than the women in the control group. Additionally, the women in the walking program had significantly lower levels of anxiety and depression than the women in the control group. The results of this study suggest that a 12-week, low-intensity, supervised walking program can improve the physical and psychological health of sedentary, middle-aged women.























